AD-ART

PLESNA TERAPIJA ZA OSEBE Z DEMENCO

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kaj je ples?

Ples je oblika umetnostnega in atletskega izražanja, ki se nanaša na ritmično gibanje telesa glede na glasbo. Je način sporazumevanja s telesom ki nam omogoča, da izrazimo različna čustva.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Prispevek glasbe

Ritmična glasba v plesu izboljšuje koordinacijo hoje in nadzor gibanja pri ljudeh z živčno-mišičnimi in skeletnimi motnjami. Vodi k povečanju stabilnosti in gibljivosti.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kaj pa ritem?

Ritem (grško rhythmos, ki izhaja iz rhein, "teči") je urejena menjava kontrastnih elementov. Pojem ritem se pojavlja tudi v drugih umetnostih (npr. v poeziji, slikarstvu, kiparstvu in arhitekturi), pa tudi v naravi (npr. bioloških ritmih). Poskusi definiranja ritma v glasbi so povzročili veliko nesoglasij, delno tudi zato, ker je bil ritem pogosto identificiran z enim ali več sestavnimi deli, ne pa tudi z zunanjimi, ločenimi elementi, kot so poudarek, meter in tempo.

Ritem je vzorec glasbe v času. Ne glede na druge elemente določenega glasbenega dela (npr. vzorce tonov ali zvena) je ritem nepogrešljiv element vse glasbe. Ritem lahko obstaja brez melodije, kot v bobnanju tako imenovane primitivne glasbe, vendar melodija ne more obstajati brez ritma. V glasbi, ki ima tako harmonijo kot melodijo, ritmične strukture ni mogoče ločiti od teh. Priročno analitično izhodišče je Platonovo opažanje, da je ritem „vrstni red gibanja“.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kaj nam ponuja ples?

Telesna aktivnost

Specifični gibi krepijo različne mišične skupine (aerobna kapaciteta, moč, prožnost)

Človeška povezljivost - Interakcija - Učinkovita komunikacija

Družabnost

Ples

Ravnotežje

Izboljša stabilnost – nadzor drže

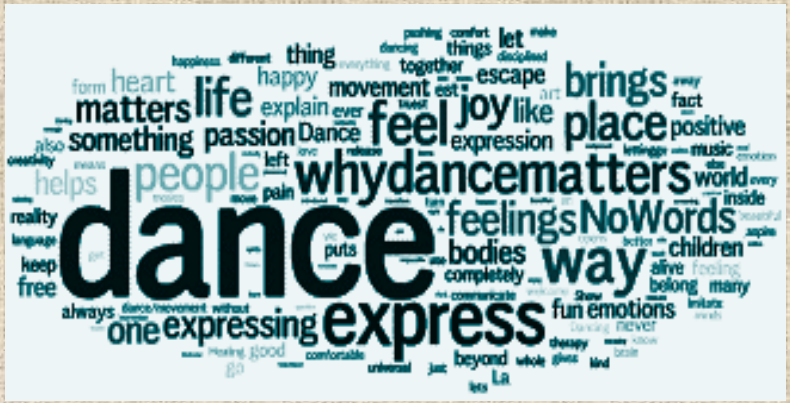
Ritem

Sinhronizacija - trajanje - intenzivnost - izražanje

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kaj je plesna terapija?

Pri plesni terapiji uporabljamo gibanje in ples, da spodbujamo povezovanje čustvenih, duševnih, duhovnih in družbenih vidikov posameznika. Je oblika psihoterapije skozi umetnost.



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kaj je plesna terapija?

Plesna terapija temelji na predpostavki, da sta telo in um medsebojno povezana, stanje telesa pa lahko škodljivo vpliva na duševno in čustveno zdravje.

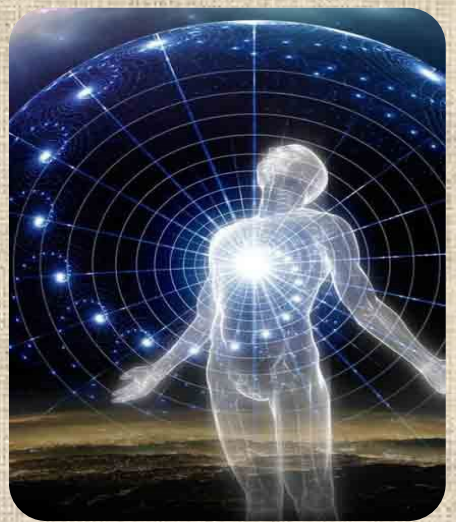
(Association for Dance Movement Psychotherapy, UK)

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Plesna terapija:

nagovarja večdimenzionalno telo: biološko, družbeno, psihološko, umetniško, versko.

- *Biološko*: biološko tkivo in mehanizem človeškega telesa kot konstrukcijo
- *Socialno*: telo je človeška izmenjava
- *Psihološko*: izražanje notranjih čustev
- *Umetniško*: je dekodiranje domišljije z ustvarjalnimi plesnimi motivi
- *Versko*: je vezano na duhovni vidik verskih prepričanj



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Učinki plesne terapije:

Plesna terapija izkorišča moč gibanja v terapevtskem procesu in jo uporablja za spodbujanje osebne rasti, zdravja in dobrega počutja.

Združuje ritmično gibanje, osebno izražanje in prepoznavanje povezave duha in telesa, ki se želita zaceliti drug skozi drugega.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Glavni cilji plesne terapije:

- Telo in um sta v stalni in medsebojni interakciji, tako da vsaka sprememba, ki se zgodi, vpliva na celoten mehanizem uma in na splošno delovanje osebe.
- Gibanje odraža osebnost osebe.
- Neverbalni elementi sporazumevanja so prisotni v vseh terapevtskih odnosih.
- Gibanje vsebuje simbolno funkcijo in je lahko element nezavednih procesov izražanja misli in potlačenih čustev ali posredovanja pomembnih izkušenj.
- Improvizacija skozi gibanje omogoča osebi eksperimentiranje v novih načinih bivanja.
- Učinkovit je za ljudi s kakršnimi koli težavami, tudi invalidnostmi.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Glavni cilji plesne terapije:

- Osredotočamo se na gibalno vedenje skozi terapevtski odnos.
- Upoštevamo izrazna, sporazumevalna in prilagoditvena vedenja v terapevtskem odnosu.
- Gibanje telesa kot osnovna sestavina plesa hkrati zagotavlja ocenjevalna sredstva in način intervencije za plesno terapijo.
- Uporablja se na področjih duševnega zdravja, rehabilitacijskih centrov, medicine in izobraževanja, pa tudi v bolnišnicah, dnevnih centrih, preprečevanju bolezni, programih za promocijo zdravja in zasebnem usposabljanju.
- Uporablja se za zdravljenje ljudi vseh starosti in iz vseh kulturnih okolij na individualnih, skupinskih sejah in sejah za pare.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Vplivi plesne terapije na kognitivne, vedenjske in čustvene simptome:

- Na kognitivni ravni: skuša izboljšati kognitivne sposobnosti, motivacijo in spomin (boljši pretok kisika, trening uma in izboljšanje skozi posebne naloge).
- Na vedenjski ravni: olajša in izboljša komunikacijo ter interakcijo (moč človeške povezljivosti, boljša izmenjava kulturnih vsebin in krepljenje samozavesti).
- Na fizični ravni: zagotavlja prednosti vadbe, kot so izboljšanje zdravja, dobrega počutja, koordinacije in mišičnega tonusa (boljši pretok kisika in kardiovaskularnega toka).
- Na čustveni ravni: ljudem pomaga, da so zadovoljnejši in samozavestnejši pri obvladovanju težav, kot so jeza, izguba in razočaranje (osvoboditev, usklajevanje, trajnostno in zdravo okolje, notranje ravnovesje in motivacija).

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Vplivi plesne terapije na kognitivne, vedenjske in čustvene simptome:

Ples in živčni sistem:

Ples spodbuja različne ravni posameznika. Možgani se sinhronizirajo s telesom.

Leva možganska polobla vsebuje naslednje dejavnosti: jezik, logika, kritično mišljenje, števila; desna pa izražanje čustev, glasbo, prepoznavnost, barve, slike, ustvarjalnost.

Ponavljajoča se telesna aktivnost, kot je ples, sprošča velike količine hormonov veselja, kar povzroča močno oksigenacijo in hkrati ustvarja evforijo.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Glavne metodologije in orodja za uporabo plesne terapije za osebe z demenco:

Improvizacija: naj oseba posluša glasbo in se premika tako, kot si želi

Učenje ritma: naučite osebo, kako slediti ritmu in se mu prepustiti

Učenje plesa: učite se slediti določenim korakom ter slediti ritmu in glasbi. To je najbolj zapletena naloga za OzAD, zato raje izbirajte enostavne plese z enostavnimi koraki, ki zahtevajo malo pomnjenja.

Obnovitev poznanih plesnih korakov: To najpogosteje velja za ljudske plese. Spodbudite osebo k plesu na že znano priljubljeno pesem.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Glavne metodologije in orodja za uporabo plesne terapije za osebe z demenco:

Da bi bila delavnica iz plesne terapije učinkovitejša, je nujno da Vodje delavnic poskrbite za naslednje:

- Napravo za predvajanje glasbe
- Vizualni zapis korakov ali ritma
- Prostor, ki je dovolj velik in brez ovir, da se izognete poškodbam in omogočite prosto gibanje
- Udobna oblačila, ki omogočajo gibanje
- Načrt za srečanje z odmori
- Prostor za počitek in počitek med plesom

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Prednosti plesne terapije za osebe z demenco:

- izboljša gibalno delovanje in pomaga pri ravnotežju in koordinaciji
- usklajuje um s telesom
- povečuje samozavest, družabne in sporazumevalne spretnosti
- izboljša samospoštovanje
- spodbuja spomine in ponuja priložnosti za spominjanje
- krepi čustveno bližino
- poveča količino endorfina v možganih za dobro počutje

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Prednosti plesne terapije za osebe z demenco

- Zmanjšuje občutke tesnobe in depresivnosti;
- ohranja ali izboljšuje spomin in kognitivno delovanje;
- zmanjšuje občutke osamljenosti in telesne napetosti;
- izboljša telesno samopodobo
- zmanjšuje kronične bolečine
- krepi motivacijo (optimizem)
- izboljša vnos kisika in kardiovaskularnega dotoka

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Marta C. González, nekdanja primabalerina, ki živi z Alzheimerjevo boleznijo, prepozna zvok Labodjega jezera Čajkovskega

https://www.classicfm.com/

Gonzálezova je neštetokrat odplesala Labodje jezero in poteze so se ji zakoreninile v misli. Med glasbo se usede na svoj invalidski voziček,saj ne more stati ali skočiti. Kljub Alzheimerjevi bolezni je glasba spodbudila spomin, ki je bil ujet v njenem umu. Glavo in roke premika na enak način kot v mladosti.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Prednosti plesne terapije za negovalce, bližnje

Koristi plesne terapije za OzAD, ki so jih deležni negovalci in njihovi bližnji:

- sproščanje, pozitivna energija
- zmanjšanje tesnoba med sodelovanjem v terapiji
- spodbujanje komunikacije z OzAD
- izboljšanje psihološkega stanja
- izboljšanje kakovosti sporazumevanja z OzAD
- učenje novih načiov neverbalne komunikacije
- spodbujanje boljšega počutja in dobrobiti
- navdih za solidarnostna čustva
- spodbujanje timskega duha

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Pričakovani rezultati plesne terapije:

Po plesni terapiji bo oseba z demenco zmožna:

- izražati svoja občutja
- spodbujati ustvarjalnost in domišljijo
- sprostiti/odpraviti stres
- izboljšati telesno pripravljenost in osnovne gibalne veščine
- krepiti samozavest in samopodobo
- izboljšati kakovost življenja

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kompetence vodij delavnic za plesno terapijo:

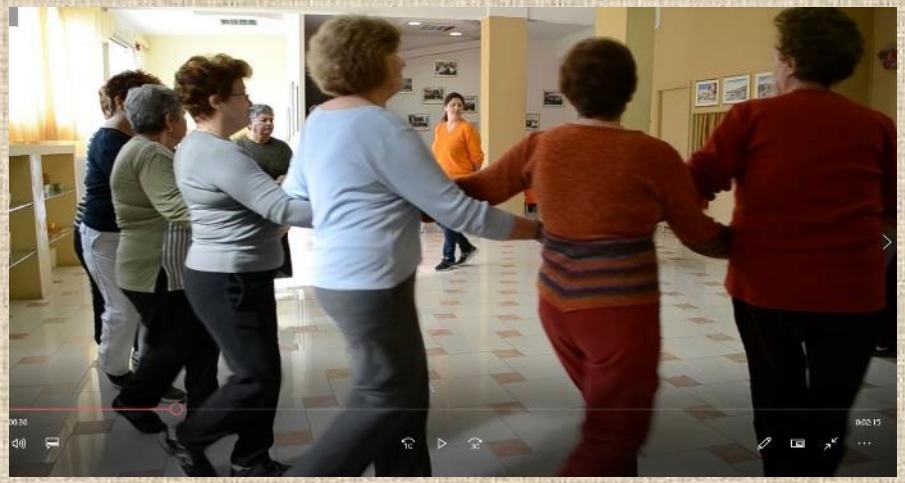
Plesni terapevti, vodje delavnic, ki prispevajo k najučinkovitejšemu protokolu plesne terapije, bi morali zadostiti naslednjim kriterijem:

- ustrezno znanje, opravljeno teoretično in praktično usposabljanje
- dovzetnost in pripravljenost deliti čustva, doživljanje
- osredotočenost na pomoč ljudem (samospoštovanje)
- razvijanje učinkovitih sporazumevalnih veščin
- ustrezno, vljudno vedenje
- ustvarja nove načine za reševanje problemov
- ustvarja ozračje varnosti in zaupanja, v katerem se izražanje čustev doseže z gibanjem

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kompetence vodij delavnic za plesno terapijo:

- V terapevtskih programih vodja delavnice ne poučuje, ne ukazuje, je pa čustveno udeležen, ter ima možnost opazovati, razumeti in deliti čustva, misli, izkušnje, občutke in vedenje članov.
- Vodja delavnice se na določene načine sooča s posebnimi težavami (npr. če OzAD ne sodeluje pri terapiji, bi se moral vodja delavnice učinkovito odzvati, da OzAD spodbudi k sodelovanju).
- Vodja delavnice bi moral vedeti, kako nagovoriti OzAD ter kako jih spodbuditi, motivirati in pohvaliti.



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Smernice za vodje delavnic: “Namigi in nasveti”:

- Dobro spoznajte osebo z demenco. Poznimajte se o njenem življenju (družinskih razmerah, izobrazbi, družabnem življenju, izkušnjah itd.)
- Neprekinjeno opazujte osebo z demenco
- Natančno poznajte simptome bolezni
- Opazujte spremembe v vedenju
- Upoštevajte logiko potencialnih odgovorov, ki bi jih lahko dale osebe z demenco (npr. V: Kateri dan je danes? O: Dober.)
- Neprestano komunicirajte z nasmehom in toplino
- Govorite jasno, počasi, iz oči v oči in v višini oči
- Spodbujajte vsak trud osebe z demenco

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Smernice za vodje delavnic: »Pravila in pričakovanja«:

Pravila

- Za začetek izberite počasen, enostaven ples
- Za začetek izberite ples z le nekaj koraki
- Srečanje naj traja od 30 do 90 minut
- Srečanja naj potekajo od nekaj tednov do nekaj mesecev, odvisno od potreb udeležencev
- Velikokrat ponovite isti ples
- Ne izgubljajte živcev, ostanite mirni in razumevajoči
- Dovolite napake

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Smernice za vodje delavnic: »Pravila in pričakovanja«:

Pričakovanja

- Glasba v plesni terapiji lahko nudi pozitivne učinke za OzAD z zmanjševanjem vedenjskih simptomov, spodbujanjem jezikovnih veščin in krepitvijo socialnega in čustvenega delovanja.
- Variacije gibov in ritma lahko krepijo ustvarjalnost, improvizacijo in domišljijo, ki temelji na gibanju. Ustvarjalnost in improvizirani gibi omogočajo udeležencem, da razvijejo novo znanje, komunicirajo z drugimi in upočasnijo kognitiven upad.
- Ne pričakujte, da si bodo ljudje zapomnili vse korake naenkrat.
- Ne pričakujte, da se bodo ljudje naučili in si zapomnili veliko različnih plesov.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Izvedba v domačih okoljih

- Plesno terapijo lahko izvajate tudi doma z uporabo orodij, ki so na voljo
- Običajno se izvaja z eno ali dvema: osebo z demenco in bližnjim (oz. enim negovalcem)
- Delavnice naj se odvijajo v odprtem prostoru. Odstranite pohištvo ali ovire in zagotovite dovolj prostora za izvajanje dejavnosti
- Poskusite personalizirati izkušnjo s plesi, ki jih je oseba poznala
- Aktivnosti se posvečajte celotno srečanje (30–90 minut) in je ne prekinjajte zaradi drugih gospodinjskih del.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Izvedba v institucionalnih okoljih

- Plesna terapija je zelo ustrezna za uporabo v institucionalnih okoljih.
- Ustvarimo lahko prožne skupine z ljudmi s podobnimi fizičnimi in duševnimi sposobnostmi ali mešane skupine.
- Poskrbite, da bo prostora dovolj in da bodo vsi dobro slišali glasbo. Za velike prostore zgolj vgrajen računalniški zvočnik ne zadostuje.
- Prilagodite se potrebam in željam skupine.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Smernice za vodje delavnic: Nekaj idej o tem, kako pripraviti delavnico:

Za načrtovanje uspešnega plesnega srečanja se je treba osredotočiti na naslednje:

- Pogovorite se o pomenu ritma
- Izberite ritmične pesmi
- Ocenite ritem skozi vaje za razumevanje
- Vadite gibanje z ritmičnimi vajami
- Povabite k prostemu plesu bodisi prosto v skupini bodisi v paru
- Izberite in skupaj vadite določen ples (npr. tradicionalni ples)
- Izmenjujte položaje plesalcev (družinskih članov in formalnih oskrbovalcev) za krepljenje občutkov varnosti, spodbujanje komunikacije in zaupanja, tako, da se osebe z demenco več družijo in bolj svobodno izražajo svoja čustva

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Digitalna orodja za izboljšanje plesne terapije:

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.addicted2salsa.pocketsalsafree

https://www.steezy.co

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.dancerealityapp.DanceReality

https://www.youtube.com/

https://play.google.com/store/apps/details?id=net.gamya.rhythm&hl=en

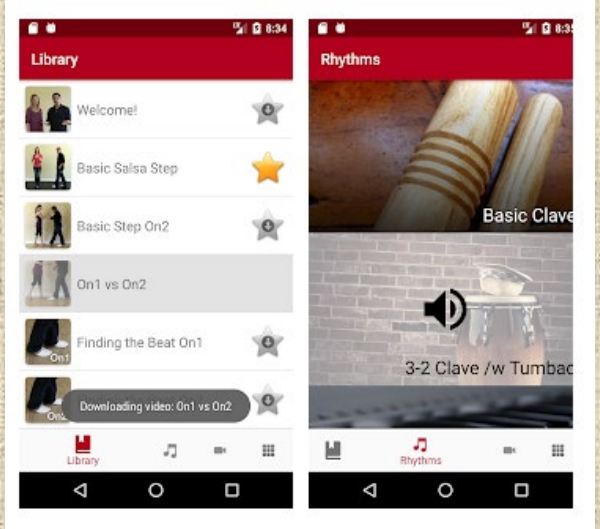
https://play.google.com/store/apps/details?id=eu.linedances.linedancestepquiz&hl=en

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Digitalna orodja za izboljšanje plesne terapije:

Pocket Salsa: *naučite se plesati salso z več kot 100 videoposnetki učnih ur plesa salse, slavnih inštruktorjev Addicted2Salsa! Metodologija poučevanja vam bo olajšala prve korake k učenju plesa in vam pokazala, kako z lahkoto izvajate zabavne gibe! Naučite se najti utrip salse z ritmičnimi skladbami in mnogim drugim.*

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.addicted2salsa.pocketsalsafree

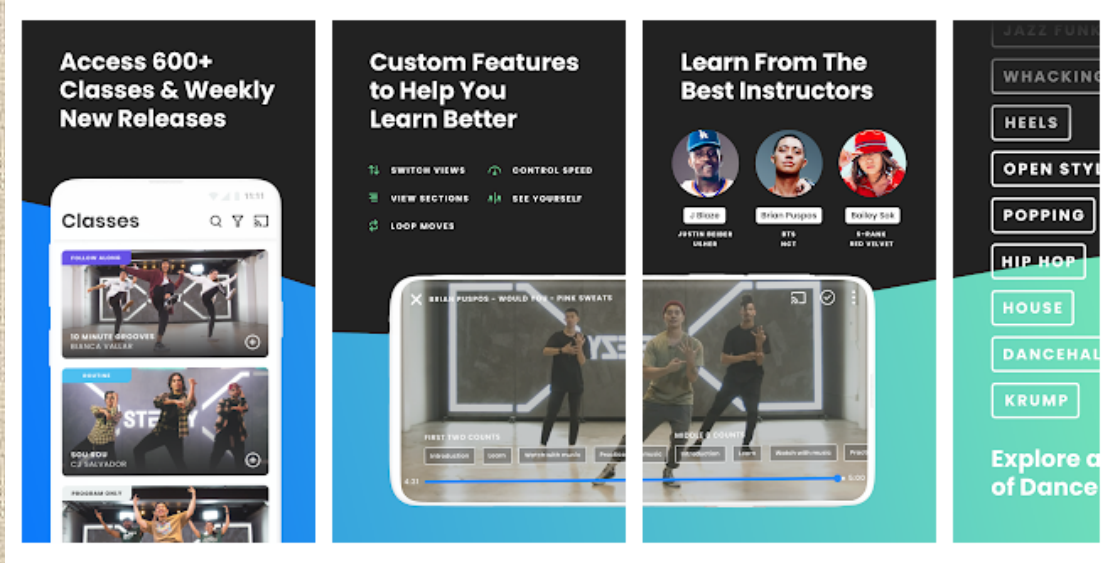


Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Digitalna orodja za izboljšanje plesne terapije:

STEEZY Studio: *V tej aplikaciji najdete plesne lekcije in vadnice s HD kakovostjo videoposnetka, tako da jih lahko preprosto predvajate in se doma učite plesa. Ponuja neomejeno video vadnico. Če se kdo v množici možnosti izgubi ali zmede, so na voljo smernice.*

https://www.steezy.co/



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Digitalna orodja za izboljšanje plesne terapije:

Dance Reality: *Dance Reality uporablja najnovejšo tehnologijo razširjene resničnosti v napravah, ki podpirajo Android (ARCore), tako, da se na tleh pred vami pojavijo odtisi nog. Na telefonskem zaslonu gledate, kam stopiti – sledite stopinjam, nato pa sledite animaciji, da vadite običajne plesne vzorce. Aplikacija vam bo pomagala vaditi korake in ritem kjerkoli in kadar koli.*

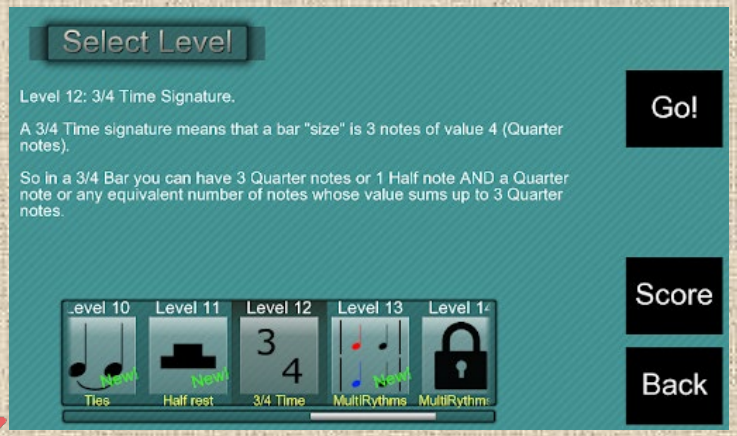
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.dancerealityapp.DanceReality

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Digitalna orodja za izboljšanje plesne terapije:

Rhythm Teacher: Music beats**:** *Naučiti se igrati kateri koli instrument in branje glasbe sta težki nalogi, ki zahtevata veliko vaje. Toda praksa ni nujno dolgočasna. Rhythm Teacher je odlično orodje za vaše glasbeno izobraževanje. Ta ritmična igra vas nauči brati glasbo na zabaven in enostaven način. Idealna je za trening ritma!*

https://play.google.com/store/apps/details?id=net.gamya.rhythm&hl=en

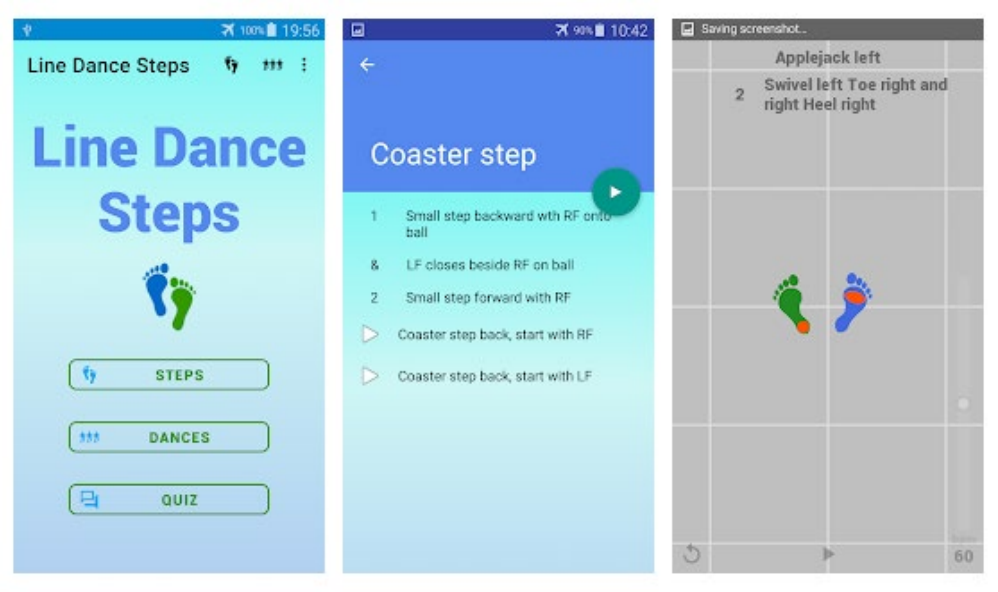


Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Digitalna orodja za izboljšanje plesne terapije:

***Line Dance Steps*:** *Vsak linearni ples je sestavljen iz številnih korakov z mnogimi imeni. Poglobite svoje znanje o korakih v linearnih plesih. Poiščite animacijo določenega koraka. Spoznajte različna imena korakov skozi kviz. Prvi plesi so lahko animirani.*

https://play.google.com/store/apps/details?id=eu.linedances.linedancestepquiz&hl=en



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Video predstavitev za predvajanje pesmi ali glasbe; pesmi ali plesi kot primeri za boljše razumevanje:

Veselje in zabava na srečanjih:

https://youtu.be/E4gVSKpLxz8 https://youtu.be/tg4y2_yTXVA

https://youtu.be/Wd4cVADnax8

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Video predstavitve kot nekateri primeri ritmičnih udarcev (ples na stolu ali ne):

Ritmični udarci v naslednjih povezavah:

https://youtu.be/wjnzXqnvoyo

dance and dementia

https://youtu.be/2tOHhfgUEcw

Oh Susanne Dolce Vita... Dança Sénior Portugal.

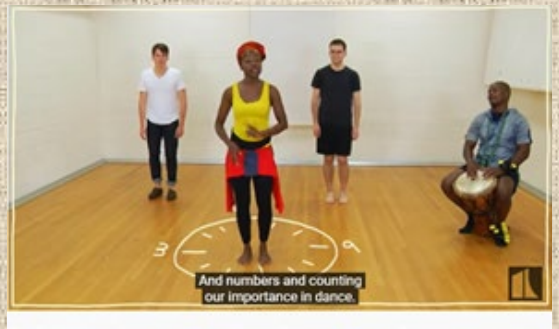
https://youtu.be/YJmamZWPFSc

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Video predstavitev kot nekaj primerov za različna gibanja v prostoru in v različnih tempih:

Gibanja v ritmu na naslednjih povezavah:

https://youtu.be/Ewqq-3xJFdI



Five(ish) Minute Dance Lesson - African Dance: Lesson 3: Dancing on the Clock

https://youtu.be/dzEqgthvVgo

Dancing with Dementia

https://youtu.be/9GS1CWDIkYU

"Can't Stop the Feeling" in my Body Chair Yoga Dance with Sherry Zak Morris

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Video predstavitev s primeri (predstavitev počasnih ali hitrih možnosti) za plese in nekaj nasvetov za pomoč pri izbiri:

Izbrani plesi morajo biti:

- znani iz zgodnjih let oseb z demenco
- na začetku v zelo počasnem tempu
- sprva enostavni in postopoma težki

Nekaj primerov na spodnjih povezavah:

https://youtu.be/dsD4Q15GnwM https://youtu.be/Uljrxwe126s

(počasi in previdno)

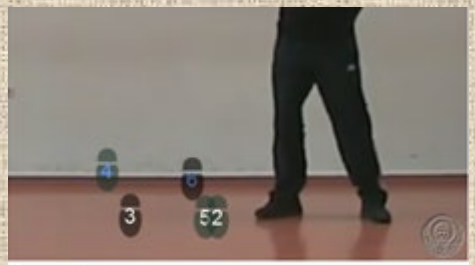
(hitreje)

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Video z osnovnimi koraki plesa (kot primer osnovnih korakov plesa Syrtos v treh korakih):

Osnovni koraki plesa:

https://youtu.be/efJrS6Sq3D4



2 Syrto sta tria metrima

Osnovni koraki z glasbo:

https://youtu.be/tkf8K-T1H0I

2 Syrto sta tria mousiki

Pesem za ta ples:

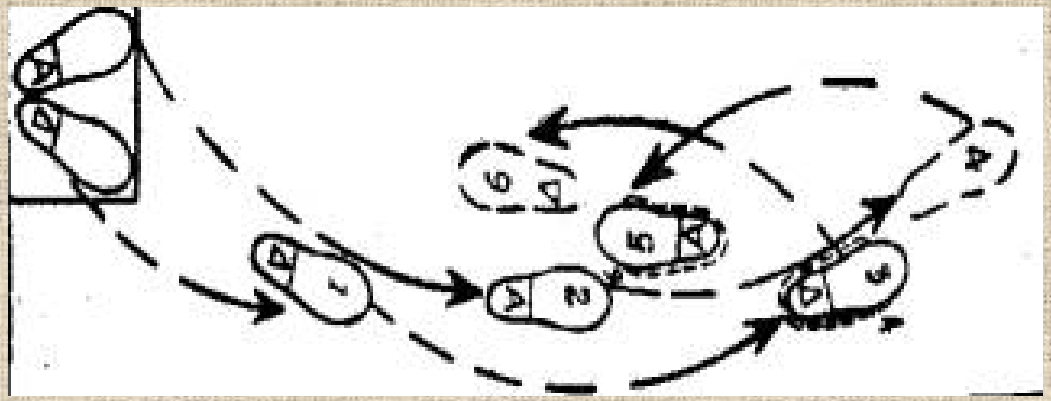
https://youtu.be/X0ESbFwt7hk

Κοντούλα λεμονιά

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

ANALIZA KORAKOV za ples "Syrtos v treh korakih":

1. Desna noga: Stopite desno
2. Leva noga: Stopite desno
3. Desna noga: Stopite desno
4. Leva noga: Prekrižajte čez desno koleno
   Desna noga: 1 počasen ali dva hitra udarca
5. Leva noga: Vrnitev iz dviga, levo, nasproti smeri plesa
6. Desna noga: Križa se čez levo koleno, medtem ko leva izvaja 1 počasen ali 2 hitra udarca.



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Komentarji in vprašanja

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union